

宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。

别跟自己 过不去

Don't Be Too Hard on Yourself

杨建峰◎主编



汕头大学出版社

别跟自己过不去

Don't Be Too Hard on Yourself

杨建峰◎主编



汕头大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

别跟自己过不去 / 杨建峰主编. — 汕头: 汕头大学出版社, 2014. 6 (2015. 4 重印)
ISBN 978-7-5658-1328-3

I. ①别… II. ①杨… III. ①人生哲学-通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 097586 号

别跟自己过不去

BIEGEN ZIJI GUOBUQU

总策划: 杨建峰

主 编: 杨建峰

责任编辑: 邹 峰

责任技编: 黄东生

装帧设计: 松雪图文 王 进

印刷监制: 高 峰 苏画眉

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市大学路 243 号汕头大学校园内 邮政编码: 515063

电 话: 0754-82904613

印 刷: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 27.5

字 数: 704 千字

版 次: 2014 年 6 月第 1 版

印 次: 2015 年 4 月第 2 次印刷

定 价: 59.00 元

ISBN 978-7-5658-1328-3

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市越秀区水荫路 56 号 3 栋 9A 室 邮政编码/510075

电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 我们未能和部分作品的作者(或译者)取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者(或译者)见到本书后, 及时与我们联系相关事宜。联系电话: 010-84853028 联系人: 松雪

前言

PREFACE

当我们的亲人、朋友、同事遇到烦心事、伤心事的时候，我们在劝慰过程中说的最多的一句话就是：想开些，别跟自己过不去。常言道“当局者迷，旁观者清”，在日常生活中，我们很容易将别人的事情看得清清楚楚，而一旦涉及自己，许多事情都看不明白，既让别人烦，自己也不开心。

这就是我们的通病，将别人的事看得如水中倒影般清澈，给别人出谋划策，可是放到自己身上，却不知道如何处理，最后烦恼不断。如果学会该放手时就放手，学会审时度势，别跟自己过不去，那么生活中自然就没有这些烦恼。

人常说：人生不如意事十有八九，要常想一二。换句话说，无论贫穷还是富有，只要幸福就好。可是能做到这点又何其难啊！现实中，我们往往为无法满足的欲望而困扰自己。“别跟自己过不去”——这句看似平淡无奇的话，是多少人生活经历的总结啊！

人们想得到的未必都能得到，却又无法放弃，因此总也感受不到快乐。这种情况很常见，针对这种情况，心理学家这样告诫说：“我们每个人都可以有效地控制自己的情绪和行为，将自己以往所产生的消极感受转变成为积极、健康的向往和良好愿望，并且在这种转变过程中使自己重新获得生活旅途中的快乐与坦然。也就是说，我们无法控制命运，却可以把握现在。”只要摆正自己的心态，别总跟自己过不去，在积极进取的同时看到“既然烦恼是自寻的，快乐也可以自找”，就可以开心、快乐、幸福地度过每一天。

《别跟自己过不去》分“自我审视，为什么总跟自己过不去”、“正视现实，不切实际会让你无路可走”、“豁达一点，保持一颗平常心”、“放松一点，别让自己活得太累”、“灵活一点，不要死钻牛角尖”等十八章，从十八个角度来分析并劝慰读者别跟自己过不去。如“自我审视，为什么总跟自己过不去”章引导读者思考，在烦恼、抱怨、悲观的时候，要及时审视一下自己，看看到底为什么总跟自己过不去；“放松一点，别让自己活得太累”章劝告读者，会生活的人懂得让自己放松，懂得不断地清理身上的负重，从而让人生更轻松。

我们来到人世间，要面对的是一个变化无常的复杂社会，人生不可能总是一帆风顺，有许多事情是我们难以预料的。我们不能控制机遇，无法预知未来，所以在我们生活的每一天，千万别跟自己过不去。

目录

CONTENTS

第一章 自我审视,为什么总跟自己过不去

都是自寻烦恼	2
过度追求完美是在为难自己	3
都是欲望太多惹的祸	4
死要面子活受罪	6
怨天尤人的危害	8
嫉妒别人是在伤害自己	9
压力太大,生命已不能承受	11
无端猜疑让你作茧自缚	12
无法摆脱的恐惧	14
忧虑摧毁了你的活力	15
怯懦使你止步不前	17
自卑是最大的生存危机	20
仇恨具有毁灭自我的力量	23

第二章 正视现实,不切实际会让你无路可走

认识自我,发现最真实的自己	26
正视自己,包容自身的缺陷	27
接受事实,别为打翻的牛奶哭泣	30
面对现实,人生不可能一帆风顺	32
现实一点,天上不会掉馅饼	34
拒绝浮躁,别让急功近利毁了你	36
权衡实力,不要好高骛远	39
脚踏实地,路才能越走越宽	41
厚积薄发,不要光想着做大事	44
及时调整,不做无谓的坚持	46

降低期望,不要为难自己 48

第三章 学会适应,融入其中会让你豁然开朗

承认现实,生活并不总是公平的 52

适应环境,扩展自我生存空间 53

顺其自然,无法改变就要学会适应 54

适应磨难,要经得起折腾 57

适应逆境,懂得耐心等待机会 59

适应困难,这并不是最棘手的问题 60

适应压力,能承受还要会缓解 62

敢于面对,逃避不能解决问题 64

第四章 相信自己,自我怀疑只能让你更痛苦

突破自己,打消自我怀疑的念头 68

建立信心,获取成功的内在力量 69

接纳自己,给自己一份信心 71

肯定自己,不要妄自菲薄 74

欣赏自己,不要扼杀自己的信心 76

激励自己,经常为自己鼓掌 78

相信自己,别太在意别人的看法 80

坚定信念,自信便会油然而生 81

不要畏惧,避免给自己设限 83

第五章 调整心态,内心强大才能驾驭生命

积极心态成就积极的人生 88

良好心态的强大力量 89

抱怨命运不如摆正心态 93

只会抱怨最终伤害的是自己 95

心态平衡才能远离烦恼 97

盲目攀比让你与快乐无缘 98

学会控制自己的心态 100

第六章 乐观面对,所有困难都会过去

打开心门,用乐观的态度面对人生 104

选择乐观,不要自找烦恼与痛苦	107
不再消极,保持乐观的心态	108
心存期盼,让自己活得更充实	110
往好处想,不要自寻烦恼	111
开朗一点,不要杞人忧天	114
面对挫败,坚定积极乐观的信念	116

第七章 把心放宽,心宽路就宽

胸襟博大,宽容的力量是无穷的	128
学会包容,善待别人也就是善待自己	131
懂得宽恕,摆脱怨恨的困扰	134
心胸开阔,宽容别人的成功	138
把心放宽,别和自己过不去	140
以和为贵,成就别人也成就自己	141

第八章 学会知足,别让自己负担太重

知足常乐,拥有一颗平静的心	144
知足知止,就能远离忧愁悲伤	145
自我安慰,学习一点“阿 Q 精神”	148
安于现状,不要过分为难自己	150
学会珍惜,善待生命中的每一天	152
力戒贪婪,避免祸出“不知足”	154

第九章 豁达一点,保持一颗平常心

心无所往,不要被名利所困	160
宠辱不惊,让自己从容一点	163
想开一点,不要闷闷不乐	166
洒脱一点,拥有豁达心胸	167
随遇而安,学会顺其自然	169
懂得放弃,凡事要量力而行	171
领悟舍得,有所失必有所得	173
学会认输,敢于承认失败	179
面对感情,该放手时就放手	182
看淡一点,拿得起还要放得下	184

第十章 放松一点,别让自己活得太累

学会放松,获得轻松好心情	188
解脱束缚,做自己想做的事	189
卸下包袱,让自己放松一下	191
打开心结,走出自己封闭的世界	192
泰然处之,别让自己活得太累	194
摆脱苦恼,心情就会越来越轻松	195
懂得休息,人生才能更轻松	198
释放压力,减轻身上的包袱	200

第十一章 别太计较,学会放自己一马

气量大些,凡事不必太较真	204
活得潇洒,不要为琐事所累	206
得理饶人,让人其实就是让己	208
有点风度,不要总是怕吃亏	211
避免争论,不做毫无意义的事	214
淡看输赢,不要计较一时的成败	216
大气一点,凡事不要斤斤计较	218

第十二章 简单一点,做人不要太复杂

别太精明,工于心计是最愚蠢的	224
坦然一点,把自己看得笨拙些	226
丢掉烦琐,拥有更大的生存空间	227
摘下面具,保持自己的个性	229
淡然恬静,简单是一种生活态度	231
远离复杂,过自己想过的生活	232
平静是福,甘于平淡的生活	235
胜在不争,远离争名夺利的旋涡	237
自重自爱,不要趋炎附势	239

第十三章 友善一点,善待别人就是善待自己

与人为善,别人快乐自己也快乐	242
学会分享,你才能获得更多	245

善于微笑,营造良好的人际空间	248
懂得奉献,付出也是一种快乐	250
谦虚稳重,不要自以为是	252
懂得礼让,厚道之人必有厚福	255
真诚待人,抛掉虚假和伪装	256
讲究诚信,欺骗别人就是欺骗自己	258
克服偏见,别戴着“有色眼镜”看人	261
真爱永恒,爱能真正改变生命	262
顾及面子,别伤他人的自尊心	264

第十四章 糊涂一点,人生在世难得糊涂

守拙若愚,该糊涂处且糊涂	268
精明过头,让自己过得非常累	270
糊涂一些,不要什么都看不惯	271
善装糊涂,大事化小小事化了	272
顺其自然,以“无心”胜“有心”	273
水清无鱼,懂得睁一眼闭一眼	274
学会沉默,揣着明白装糊涂	276

第十五章 留点余地,别把自己逼到死胡同

别太绝对,做人做事要留有余地	280
留有余地,让自己有回旋的空间	282
把握分寸,做人做事要适度	285
掌握限度,聪明过头就是愚蠢	288
讲究技巧,工作上要留有余地	291
知轻知重,说话要留有余地	301
适当保留,爱情要留有余地	304
留点空间,人生不要装得太满	310

第十六章 能屈能伸,有进有退才能挥洒自如

能上能下,人生应该进退自如	320
懂得弯腰,该低头时且低头	325
低调一点,学会深藏不露	328
谦和一点,不要自招嫉妒	344
忍辱负重,忍一时成就一世	348

第十七章 自我控制,给情绪找一个出口

了解情绪,揭开情绪的面纱	362
掌握情绪,别让情绪失控	369
自我控制,自制才能制服别人	371
适当调整,化解负面情绪	372
抛开忧虑,别沉浸在不安中	373
停止抱怨,不要随意指责别人	375
学会制怒,别让理智迷失	377
振作起来,走出情绪低落的怪圈	379
不要争执,理智应对冲突	380
控制情绪,用冷静化解矛盾	382
善于称赞,用赞美调动情绪	383
轻松自然,以微笑感染情绪	384
保持冷静,不要自乱方寸	386
学会宣泄,给情绪找到出口	389
愉快工作,管理好你的职场情绪	391
快乐生活,培养自己的快乐情绪	401

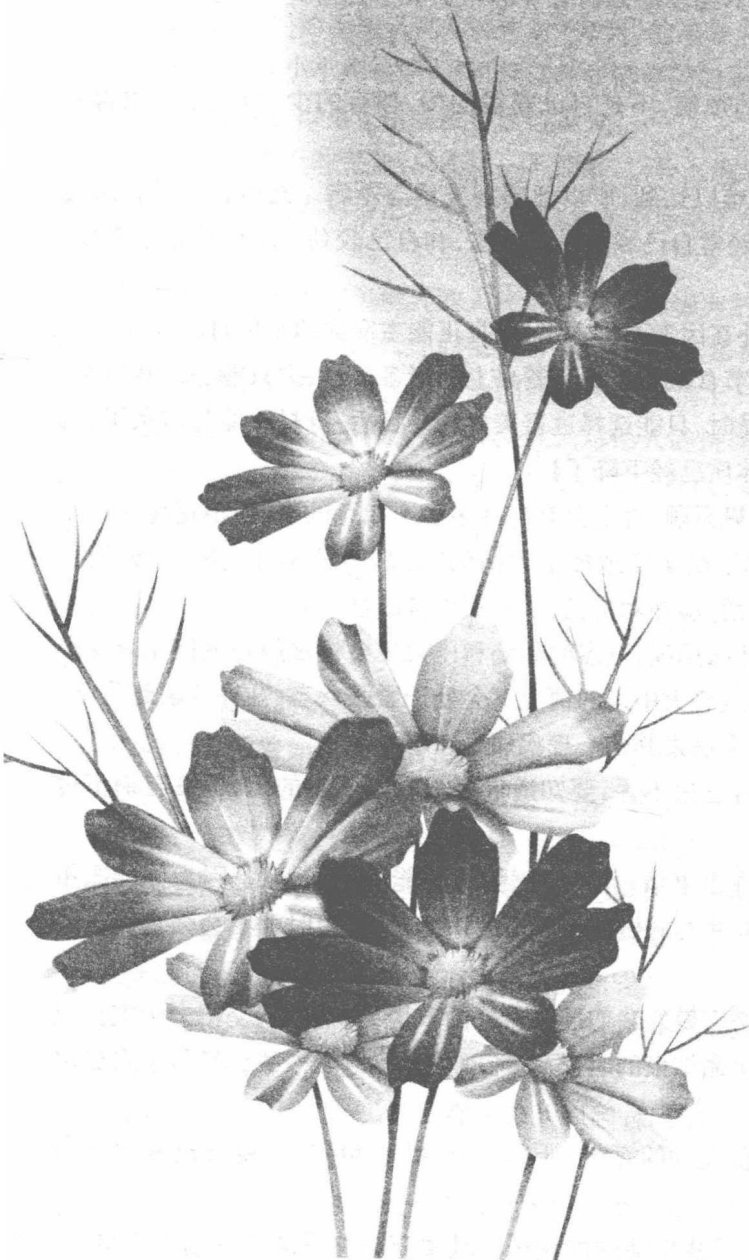
第十八章 灵活一点,不要死钻牛角尖

过于执着,让自己活得很累	410
放弃坚持,撞了南墙及时回头	411
顺应时势,识时务者为俊杰	412
通达权变,做人不要太固执	413
随机应变,适时变通的智慧	415
敢于创新,突破思维的枷锁	418
打破常规,别被惯性束缚	420
摆脱依赖,不要踏进经验的陷阱	421
勇于质疑,不要迷信权威	423
拥有主见,不要盲目随大流	425
冲出桎梏,打破自我设限	427

第一章

自我审视， 为什么总跟自己过不去

生活中总会出现苦恼，有时人生的苦恼，不是来自别处，而是源于自己。在烦恼、愤怒、抱怨、悲观的时候，要及时审视一下自己，看看到底为什么总跟自己过不去。



都是自寻烦恼



生活中有这样一种人,他们对自己的要求很严格,希望所有美好的事情都发生在自己身上,一旦觉得不如意,便抱怨、沮丧、焦虑、自我否定或是自我谴责。

小张是某销售公司的一名员工,平时多愁善感,遇到一点挫折就垂头丧气,总是怪自己太笨。有时候确实是事出有因,但有时候是他对自己的要求太高,可他不考虑这些原因,只要一遇到不顺心的事,他就一个劲儿地埋怨自己。刚开始朋友还会去劝他,可一直这样,弄得大家也都失去了好心情和耐性,干脆都不去理会他的自责和不高兴。久而久之,他就感觉被人冷落了,最终抑郁成病……

其实,生活中难免有烦恼,有时人生的烦恼,不是自己获得的少,拥有的少,而是自己想得到更多。

因为想得到的太多,而自己的能力又难以达到,所以便感到失望与不满。然后就自己折磨自己,说自己“太笨”“不争气”等等,就这样经常自己和自己过不去,和自己较劲。小王就是个典型,他无法宽容自己,所以烦恼就比别人多。

人总有不顺心、不如意的时候,其实外在因素不能主宰你,真正能主宰你的是你自己。

比如你害怕别人说你胖,于是你决定节食减肥。看着餐桌上的诸多美食,你只能一边咽口水,一边忍受着饥饿的折磨。实在没办法忍受时,只能选择逃避美食!几日后,身材可能是苗条了,听到了别人的赞美,可是只有自己最清楚,体质已经下降了!

人这一辈子不可能总是春风得意、一帆风顺,肯定会有许许多多不如意的事,说不定哪一天生活就会跟你开一个不大不小的玩笑,使你结结实实地撞上无情的“红灯”,或事业失败,或爱情失意等。这时候就得想开点,冷静地面对生活,多劝劝自己,千万别跟自己过不去。

如果你想不开,吃不下、睡不着又有什么用呢,过多的烦恼和压力只会将你的心灵挤压得支离破碎。而且,人体的各种器官在心情烦恼或怒火中烧的情况下会处于紧张状态,往往会引起失眠、神经衰弱等。若是长期处于忧郁状态,还会诱发其他心理疾病。

所以,人要学会对自己好一点,不跟自己过不去,要知道世上没有翻不过的山,也没有趟不过的河,要想得通,放得下。

其实,静下心来仔细想想,生活中的许多事情,并不是因为你的能力不强,而是因为你的愿望不切实际。要知道一个能力超强的人也并非具有做任何事情的才能,这样想时才不会强求自己去做一些能力达不到的事情。

在生活中,我们应该时常肯定自己,努力做好我们能够做好的事情,剩下的就交给老天吧!只要尽力而为了,心中也就坦然了,即便在生命结束的时候,也能问心无愧地说:“我已经尽了自己最大的努力,我是无愧于心的。”

生活是多姿多彩的,活着就是要体会人生的百味,所以,不要钻牛角尖,不要自己和自己过不去。

如果你觉得不开心,那就学会自己去寻找生活中的快乐。其实获得快乐的方法也很简单,比

如早晨醒来睁开眼睛看着天花板,你可以用快乐的心去感受那纯净的白色;上午在窗前读一本文采飞扬的书,你可以用快乐的心去体味书中的感动;下午坐在摇椅上呼吸、冥想,你可以用快乐的心去触摸太阳的温暖;黄昏到楼下茶馆里去品一杯醇香的红茶,听一曲悠扬的旋律,你可以用快乐的心去迎接黑夜的来临;晚上给家人煮一锅又鲜又香的排骨汤,你可以享受到付出的快乐。

每个人活在世上都会遇到各种各样的事情,或喜或忧,或成功或失败,我们无从选择。但我们可以做到宽容自己,不对自己提过高的要求,这样就能够调整好自己的情绪,从而获得身心健康。

过度追求完美是在为难自己



很多时候,我们的不快乐是来自于对“完美”的追求。由于刻意追求完美,我们不能容忍缺陷的存在。有时一点小小的缺陷,就可能遮住我们审美的眼睛,使我们的目光滞留在缺陷上,而忽略了其他的美好之处,以至于总是跟自己过不去。

有人追求工作上的完美,只能第一不能第二;有人追求人际关系上的完美,希望所有的人都能喜爱自己,容不得别人对自己有半点不满;有人则追求生活上的完美,无论吃饭、穿衣,每个细节都要做到最好……

可以说,一味追求完美境界的人往往既是自我嫌弃的高手,也是挑剔别人的专家。当自己不能达到理想中的完美高度时,他们很容易作茧自缚、自暴自弃;当别人没有做到自己所期望的那样完美时,他们便心怀不满和怨恨。他们在精神和感情上只能享用“纯净水”,但是却忽视了一点:水至清则无鱼。问题并不在于这些对自己、对他人的挑剔是否有根有据,而在于为这种挑剔花费了多少心血、消耗了多少能量却并没有改变什么。所以,完美主义一旦变成对现实的苛求,就会成为人们烦恼的根源。

心理学研究证明,追求完美会给人带来莫大的焦虑、沮丧和压抑。事情刚开始,他们在担心着失败,生怕干得不够漂亮而辗转反侧,这就妨碍了他们全力以赴去取得成功。而一旦遭到失败,他们就会异常灰心,想尽快从失败的境遇中逃开。他们没有从失败中获取任何教训,而只是想方设法让自己避免尴尬的场面。

很显然,背负着如此沉重的精神包袱,不用说在事业上谋求成功,而且在自尊心、家庭问题、人际关系等方面,也不可能达到满意的效果。他们抱着一种不正确和不合逻辑的态度对待生活和工作,他们永远无法让自己感到满足,每天都在焦灼不安中度日。

有时,我们尽力做好每一件事情,却得不到别人的认可,或者不能取得成功。为此,十分苦恼。其实,与其越做越糟,不如洒脱地放弃。我们的前面一定会有更好的风景在等待着我们去欣赏,何必为眼前的这点儿暗淡境遇而延误生命的美丽呢?

只要你做好应该做的事情,就值得称赞。在生命结束的时候,一个人如能问心无愧地说:“我已经尽了最大的努力。”那么他就此生无悔了。

“金无足赤,人无完人”,我们都应该认识到自己的不完美。全世界最出色的足球选手,10次传球,也有4次失误;最出色的篮球选手,投篮的命中率,也只有五成;最精明的股票投资专家,买股票也有马失前蹄的时候。既然连最优秀的人做自己最擅长的事都不能尽善尽美,我们的失误肯定更多。也就是说,我们绝不可能使每个人都满意。每个人都会有他个人的感觉,都会根据自己

的想法来看待世界。所以,不要试图让所有的人都对你满意,否则你将永远也得不到快乐。

明白了这一道理后,当有人不同意你的意见时,不要觉得自己受到了伤害,也不要立即改变你的意见以便赢得赞誉之词;相反,你应该提醒自己,没有人能让每个人都满意。如果你知道了这一点,也就知道了走出烦恼的捷径。

如果你是一个追求完美的人,那么你这种求全责备的生活态度必将无形中给你和周围的人增加许多无法忍受的负担。一个真正的奋斗者会有一个明确的目标,并为之努力,最终达到这个目标。奋斗者严格要求自己,希望自己更趋完善,他能从工作中获得满足。一项工作结束后,他就能抛开这里所有的一切,把注意力全部转移到其他事情上去。而那些爱挑剔、追求过分完美的人,却希望事事立竿见影,在一些小细节上钻牛角尖,些许的差错也会令他耿耿于怀,满心怨气。既然他的要求从一开始就不切实际,那么他就永远不可能满足自己,从而导致不断发生错误。于是,不得不在别人面前掩饰自己的过失。由于过分挑剔,他不断把责任推卸给别人,把自己造成的一系列问题归咎于他人的“不善”。

完美主义者总是一遇到不顺心的事,就大动肝火,往往为一些鸡毛蒜皮的小事纠缠不休,结果什么也没干成。如果你在一些琐碎小事上过分纠缠不清,对自己和别人过分苛求,那么你就该先想明白这世上没有尽善尽美的事,也没有极乐天堂。当你能够原谅自己和他人错误的时候,烦恼就会随之消失,快乐就会填满你的整个生活空间。

追求完美是一种崇高的精神追求,但是过分追求容易让你在生活上走入死胡同,从而导致你生活的紊乱,情绪的失控。放弃完美,让自己的生活随意一些,别跟自己过不去,你会发现,这个世界到处充满着欢乐。

都是欲望太多惹的祸



欲望,是人的一种本能。当面对金钱、权利、爱情的时候,几乎80%的人都不满足,总认为自己应该还能赚到更多的钱,得到更大的权力,以及更浪漫的爱情,而往往到了最后,很多人却弄得倾家荡产,狼狈不堪,孤独寂寞。

的确,很多人之所以总和自已过不去,就是因为欲望太多,欲望的沟壑永远填不满,人心永不知足,精神上永无宁静,永无快乐。

有人说欲望是天使,人不能没有它,没有它,人生将是平淡的;有的说它是魔鬼,有了它,人可能无恶不作。让我们来做理性的思考,如何控制欲望,才能利用欲望,化弊为利呢?

要成功,就要有欲望,如果没有欲望,就没有人生的目标。人生没有目标,就好比在茫茫大海中失去方向的船。然而也要控制它,别让欲望吞食了心灵。欲望就像一把双刃剑,控制好欲望之剑,它将为你所用而挥舞自如;反之,不能控制欲望,最终你将被这把剑所灭。

俄国著名作家托尔斯泰写过这样一个短篇故事:

有一个农夫,每天早出晚归地耕种一小片贫瘠的土地,累死累活,收效甚微。一位天使可怜农夫的境遇,就对农夫说,只要他能不停地跑一圈,他跑过的地方就全部归其所有。

于是,农夫兴奋地朝前跑去。跑累了,想停下来休息一会儿,然而一想到家里的妻子儿女

们都需要更多的土地来生活,就又拼命地往前跑……有人告诉他,你到了该往回跑的时候了,不然,你就完了。农夫根本听不进去,他只想得到更多的土地、更多的金钱、更多的享受。可是,终因心衰力竭,倒地而亡。生命没有了,土地没有了,一切都没有了,欲望使他失去了一切。

故事发人深省,正如古希腊的《伊索寓言》里告诉我们的“贪婪往往是祸患的根源”“那些因贪图大的利益而把手中的东西丢弃的人,是愚蠢的。”

欲望是人前进的动力。人活着,当然要努力奋斗往前走,但也要知道什么时候该“往回跑”。不然,欲望发展至贪婪成性,就会在欲望中沉沦,迷失方向,走向绝处。由于人们的欲望总是无止境的,尤其在钱财方面,因此才会陷入痛苦。人的确需要欲望,但是必须有一定的限度。

从前,有位樵夫长年累月地辛勤劳作,却始终无法改变贫困潦倒的境遇。他每天烧香拜佛,祈求好运降临。终于有一天,樵夫的诚心打动了佛祖。他居然无意中在山坳里挖出了一尊百来斤的金罗汉,转眼之间,便过上了富裕的生活!与此同时,他的亲朋好友数量莫名其妙地增加了十几倍,他们都不请自来地向他道喜。

可是,这位樵夫只高兴了一阵子,便又食不知味、睡不安稳地犯起愁来。他妻子劝导了好几次,都没有效果,于是埋怨道:“以我们现有的家产,就算遇上盗贼,也不可能被立马偷光的,你又何必如此多虑呢!”樵夫深深叹了口气,说道:“你一个妇道人家,怎么能理解我内心的烦恼呢?怕失窃只是其中的一个原因,我最烦恼的事情是,世上总共有18尊金罗汉,我却只挖到了其中的一尊,其他的17尊至今仍不知下落!要是全部的金罗汉都归我所有,那该有多好!”说完之后,他又苦恼地用双手抱紧了头。他妻子这才醒悟过来,原来她的丈夫在为着一个不可能实现的愿望而犯愁!

上面的这个故事告诉我们一个道理:只有合理地控制自己的欲望,才会生活得幸福;反之,如果贪得无厌,那么陪伴自己的就将只有痛苦了,而且,贪欲与痛苦还是成正比的。

一群聪明的猴子喜欢偷吃农民的大米,为此,人们想尽一切办法制服它们:用装着镇静剂的枪射击,用陷阱捕捉……都无济于事,因为它们反应太快,动作太敏捷。后来,一个动物学家找到了捕捉猴子的方法:将一只窄口的透明玻璃瓶在树干上固定好,放入大米。到了晚上,猴子来到树下,伸手去抓大米(这瓶子的妙处在于猴子的爪子刚好能伸进去),等它抓起一把大米后,由于拳头紧抓着大米,爪子怎么也抽不出来。贪婪的猴子始终不愿放下已到手的大米。第二天,人们抓住它时,它依然不愿放手……

为了一把米,猴子失去了自由,这是猴子怎么也想不明白的道理。它将手伸进瓶子时,满脑子只想着怎么将米吃进嘴,是大米迷惑了它的思维,以致危险来了它依然“咬定青山不放松”,非要将这把致命的大米送进嘴才安心。

人固然比猴子聪明,但在面对利益诱惑时,往往也缺乏理智。明明知道是圈套,却又经不住诱惑,总以为既能得到自己想要的东西,又能进退自如。岂不知在伸手的瞬间,就注定会落入他人设好的圈套,注定了被设圈套的人牵着走。从此身不由己,说着言不由衷的话,做着违背自己意愿的事。轻则弄得狼狈不堪,重则身败名裂,身陷囹圄,悔之晚矣。如慕绥新之流,他们不是败给自己的聪明,而是败给自己的贪欲。

这世上哪有免费的午餐,没有谁会无所求地奉上鲜花、美酒来博你一乐,没有谁会平白无故地陪着笑脸,唱赞美的歌……其实很多时候,多想几个为什么,就不至于利欲熏心,为糖衣炮弹所迷惑。要时刻保持清醒的头脑,笑看风卷云舒。“无欲则刚”,摒弃不该有的欲望,心就能亮堂堂,照得见自己也照得见他人。

死要面子活受罪



中国人自古好面子，一事当前，面皮薄，该开口的不开口，该要求的不要求，结果失去了大好时机，牺牲了自己的利益。所以有一种说法叫“面子杀人”，意思是说，有时候为了面子，可能伤害了自己，甚至牺牲了自己。

古代有这么一个故事：

齐国出现了严重的饥荒，黔敖在路边准备好饭食，以供路过的饥饿的人来吃，有个饥饿的人用袖子蒙着脸，无力地拖着脚步，蹒跚地走来，黔敖左手端着吃食，右手端着汤，说道：“喂！来吃吧！”那个饥民扬眉抬眼看着他，说：“我就是不愿吃嗟来之食，才落得这个地步！”黔敖追上前去向他道歉，他仍然不吃，最终饿死了。

还有一个古代“无颜见江东父老”的故事更是令人深思：

项羽征战到了乌江边，陷入四面受敌、孤立无援的境地。据说项羽原本是可以不死的。当项羽来到乌江边时，有一条船在那里等他。驾船的乌江亭长大约是一位崇拜项羽的人，因此早早等在那里，一心要救项羽过江。他对项羽说，现在整个乌江之上，只有臣这一只小船，请大王立即上船，汉军无论如何是追不过江的。江东虽小，地方千里，数十万人，完全可以在那里再度成就霸业。然而项羽却谢绝了亭长的好意。项羽是宁肯站着去死，也不会跪下求生的，他当然也不会放下手中的武器，从他拿起这武器的那一天起，就没想过要放下它。他认为自己溃不成军，落荒而逃，惨败而归，即使侥幸逃生也让江东父老瞧不起，最终自刎而死。

看来，我们的一些古代人很要面子，却忽略了所付出的惨重代价。一点面子不要就是不知廉耻，但“死要面子”就是自己跟自己过不去。

有的人因为自己的无知而犯了错误，别人给他指出来，他却因为面子不愿承认，为了面子即便牺牲一些利益也要坚持错误。这种人的“面子”的确昂贵得很。

过去楚国有一人不认识生姜，看见生姜就对人说：“这东西是树上结的。”知道的人告诉他：“你说错了，生姜是长在土里的。”这位楚人出于面子，固执己见，并和人家打赌说：“我敢用驴跟你打赌，然后咱们以十人为限，如果这十人都说生姜是土里长的，我的驴就归你。”于是他们就去向遇见的人请教，结果一连问了十个，十个人都说生姜是长在土里的。这回楚人没话说了，但他却对打赌的人道：“没办法，这十个人真没见识，现在我的驴归你了，可是要知道，姜还是树上长的啊！”楚人不晓得生姜长在哪里，他说生姜长在树上其实并无把握，只不过“铁嘴钢牙”罢了。可见，他的死硬到底，并非是坚信自己的论断，而是宁可输驴而不输口。因为在他看来，面子比驴更重要。

在现代社会，“打肿脸充胖子”的例子比比皆是。例如，一个人遇到一个朋友来借钱，自己没有财力，为了不让朋友瞧不起，从邻居那里借来钱给了那位朋友。这个人觉得拒绝别人的要求，就是无能的表现，为了维护自己的尊严宁可让自己受罪或损失，只有这样才让人觉得自己很了不起，虚荣心也得到了很大的满足。

高英培的相声段子《钓鱼》讲了一个故事。

有一个人见人家钓鱼,瞧着眼馋,他也想钓。第一天没钓着,第二天没钓着,第三天索性买了几条鱼拿回家,让邻居老太太戳穿了那层窗户纸,“人家钓的鱼,大的大,小的小,你这鱼咋一般大呀,别是买的吧?”那人还狡辩:“这怎么是买的呀,你是怎么说话呢!”老太太说:“真不少,得有三斤多。”那人说:“嘛?三斤多,四斤还高高的。”不打自招了。

为面子而活,似乎是国人的心理。一个人发达了,就想让全世界的人都看见,项羽就说过“富贵不归乡,如锦衣夜行”。可炫耀的心理走向极端,就变成了“装阔”。使出吃奶的力气来“撑场面”,背着人却笑得比哭还难看。有句俗语形容得很妙:打肿脸充胖子!

小张只是个普通文员,未婚夫在同一家单位工作。买房时,小张和丈夫打算买个小户型,等经济好转再换大房,可母亲就看不上,说会被亲戚朋友笑话,甚至撂下“没房子就不该妄想娶媳妇”的狠话。怕婚事告吹,男方家长拿出所有积蓄18万元作为大户型的首期房款,可每月4000多元的分期付款,就落在小夫妻身上了。

小张和丈夫的月收入加起来近6000元,扣除房贷,所剩无几。有一个月,他们收到3份“红色炸弹”,那点儿钱都变成了“份子”,只好厚着脸皮到父母家蹭饭。日子过得捉襟见肘,本来已提上“议事日程”的“生孩子”只好无限期延后。

凡事要面子一直都是中国人的本性。家里不宽裕,手头拮据,来了客人,打死也要四个菜两瓶酒,即使第二天勒紧腰带喝西北风。家庭稍微殷实些的,带客人到馆子里,菜肴既要有吃的又要有看的,用完膳把嘴一抹就走人,剩下的菜肴还不肯打包带回家去。别人换了大房子,自己也要换,七大姑八大姨亲戚朋友借了个遍,间或跑到银行贷款,见了邻居直说房子便宜,插上门两口子一日三餐盐水泡馍,三个月不见荤腥。别人家的孩子考上了大学,就赶鸭子上架,硬把自己的孩子往高考独木桥上撵,也不管孩子是不是那块料。同事跟领导走得近乎,工作平平,得到提拔,老是觉着自己的本事比同事大,也应该遭到提拔,回家跟老婆请示,如跟屁虫一般软磨硬缠,从存折上取点钱屁颠儿屁颠儿地到领导家里拜访,结果春节回家见双亲,只能扛着个嘴蹭饭表孝顺。一般情况下,除去不敢轻易换老婆,别的都要打肿脸充胖子,“欲与天公试比高”。当然,最后谁难受谁知道。

“没问题!把事情交给我,你放心吧!”话虽然说出口了,楚恒的心里却如哑巴吃黄连一般,有苦说不出。

楚恒是个好面子的人,看到周遭的人越混越好,而自己却在原地踏步,心里相当不平衡。于是便开始吹牛,今天说跟某部长是大学同学,明天说和某局长是死党,后天又说与某某委员关系很好。果然没多久,他发现周遭的人看自己的眼神都和过去不同了,羡慕中带着一丝敬畏,让他好不得意。

不过这种“很有面子”的日子还没过多久,麻烦就来了。先是同事阿强的岳父准备开一家快餐店,证件却总是办不下来。于是阿强找到楚恒,请他帮忙疏通关系。这下楚恒有麻烦了,他的确认识某某部长、某某局长、某某委员,天天电视上看着亲切得很,可是他们哪里认得自己是谁啊?

可是话早已说出口,为了面子,楚恒只好应承下来。或许是巧合,事后没几天,阿强岳父快餐店的证件竟然奇迹般地办下来了。自然,阿强觉得这是楚恒的功劳,请客、感谢不在话下。事情很快传开了,许多人对楚恒的态度越发尊敬,爱面子的他又得意忘形了起来。不过很快地,他又笑不出来了,因为上次的事情过后,更多人来找他办事情,而且每一件都不是小事,动辄就是买地皮、租商业大楼之类的大案。而楚恒为了不失面子,虽然明知根本办不到,却也不好拒绝,通通应承了下来。